

# Ensalada de Repollo y Frutas

Sirve: 6 porciones

## Ingredientes

- 1/2 repollo rallado (2 cuartos)
- 1 lata ensalada de fruta al jugo escurrida (16 onzas)
- 1 taza yogurt sin sabor y sin grasa
  - jugos de un limón
- 1/2 taza miel
- 1/4 taza vinagre
- 1 banana (guineo) en rebanadas
- 1/2 cucharadita sal
- 1/8 cucharadita pimienta

## Preparación

1. Ralle el repollo.
2. Combine todos los ingredientes en un tazón grande.

University of Vermont, Extension, Making It Fit: Piecing Together Y

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>194</b>
<b>Grasa total</b>	<b>0 g</b>
Grasa saturada	0 g
Colesterol	1 mg
<b>Sodio</b>	<b>245 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>48 g</b>
Fibra dietética	4 g
Azúcares totales	42 g
Azúcares Añadidas incluidas	27 g
<b>Proteínas</b>	<b>4 g</b>
Vitamina D	0 IU
Calcio	121 mg
Hierro	1 mg
Potasio	398 mg

N/A - Información no está disponible

### MiPlato Grupos de Alimentos

 Frutas	1/2 taza
 Vegetales	3/4 taza
 Lácteo	1/4 taza